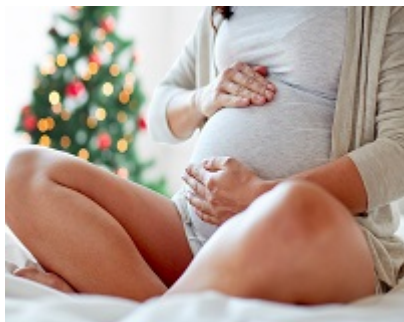


Natale in dolce attesa: i modi migliori per godersi i pasti delle feste durante la gravidanza

LINK: <http://www.helpconsumatori.it/secondo-piano/natale-in-dolce-attesa-i-modi-migliori-per-godersi-i-pasti-delle-feste-durante-la-gravidanza/119...>



Natale in dolce attesa: i modi migliori per godersi i pasti delle feste durante la gravidanza La celebrazione del Natale è legata a doppio filo alle riunioni familiari che prevedono innumerevoli e abbondanti pasti. Pancia mia fatti capanna quindi. Ma quando la "panza che avanza" non è solo dovuta all'adipe che si accumula dopo pranzi e cene luculliani, bensì al passare dei mesi che porteranno alla nascita di un bebè, sedersi a tavola vuol dire dover passare in rassegna il menu e scartare una serie di alimentati che in gravidanza è sconsigliabile mangiare. È ormai consolidato infatti che, arrivato questo momento, le donne incinte abbiano dubbi su cosa possano o non possano mettere nel piatto. La raccomandazione di base da parte degli esperti è "non cambiare eccessivamente la dieta e, soprattutto, non perdere di vista la massima di non mangiare per due". Vediamo adesso di fare un rapido ripasso dei cibi consentiti. Qualsiasi alimento crudo fa parte della lista di quelli proibiti. All'interno di questo gruppo si trovano molluschi, crostacei, il foie, i pesci affumicati o quelli sotto sale. Il sushi può essere consumato solamente se è stato congelato previamente a meno 20° gradi per 24-48 ore. La carne va bene ma deve essere molto cotta. È importante evitare i formaggi non pastorizzati, bianchi o blu, perché potrebbero contenere listeria, mentre si raccomanda di non mangiare gli insaccati ed i salumi non cotti perché potrebbero essere portatori di toxoplasmosi. È possibile mangiare carne, pesce e uova, sempre che questi alimenti siano ben cotti. "Sono eccellenti per lo sviluppo dell'embrione", aggiunge la Dottoressa **Daniela Galliano**, Responsabile del Centro **IVI** di Roma. Alle donne incinte vegetariane si raccomanda l'assunzione di legumi durante la gravidanza, poiché i livelli di ferro risultano notevolmente inferiori alla norma (senza dimenticare che lo stesso deve essere integrato con le pasticche). Per un migliore assorbimento del ferro, sia sotto forma di alimenti sia sotto forma di pasticche, si raccomanda di evitare di assumere latticini un'ora prima e un'ora dopo, poiché è meglio accompagnarlo con la vitamina C (arancia, limone, pepe, ad esempio). Sono inoltre raccomandati l'olio d'oliva, i formaggi stagionati e tutti gli alimenti che contengano acido folico come i broccoli, gli asparagi e le nocciole". Gli specialisti ricordano che è sconsigliato bere bevande stimolanti e mangiare fegato per il suo elevato contenuto di vitamina A che, nelle prime settimane, può influenzare negativamente lo sviluppo del feto. E non si dovrebbe abusare del consumo di luccio, pesce spada e tonno rosso (per l'alto contenuto di mercurio e di metalli pesanti). Si possono invece mangiare pesci bianchi e salmone. L'attenzione deve essere molto alta con le insalate o con le verdure crude che devono essere lavate accuratamente. "C'è più rischio di toxoplasmosi per frutta e verdura lavate male che per il prosciutto", precisano i nutrizionisti, che raccomandano di "non mangiare insalate fuori casa, poiché non si conosce come siano state preparate. E in casa, lavarle molto bene, comprese quelle nelle buste di plastica". Rispetto al consumo di alcol, questo "deve essere pari a zero". Unica eccezione, è possibile bere birra 0,0 (quella "senza" non va bene, poiché contiene quantità anche minime di alcol), per il suo apporto di vitamine, antiossidanti e minerali. Da questo punto di vista bisogna considerare gli apporti di vitamine e minerali presenti nei dolci come il torrone, dei quali non conviene "abusare". Articoli correlati Tweet 21/12/2017 - 12:45 - Redattore: EL lascia un commento